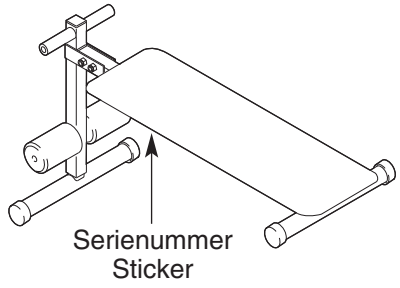
WEIDER®

184

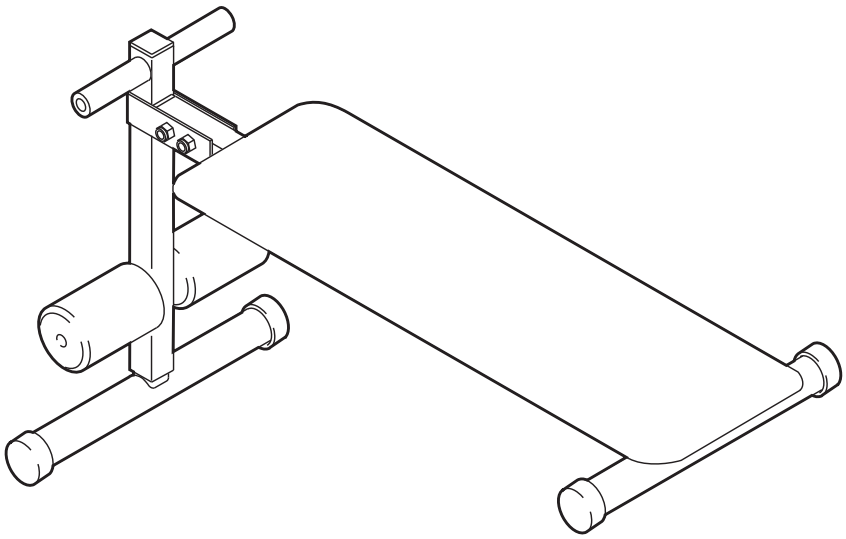
Modelnr. WEEMBE0525.0
Serienr.



GEBRUIKERSHANDLEIDING

VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.



⚠ WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

Bezoek onze website

www.iconeurope.com

WEIDER®
184

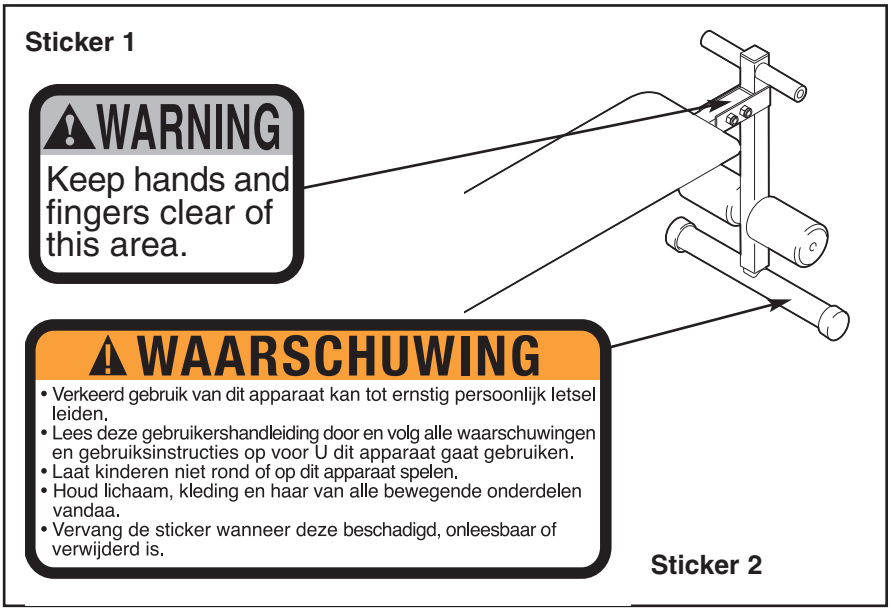
INHOUD

WAARSCHUWINGSSTICKER 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 3
MONTAGE 4
BIJSTELLING 5
OEFENRICHTLIJNEN 6
LIJST MET ONDERDELEN EN GEDETAILLEERDE TEKENING 7
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . .Laataste Pagina

WAARSCHUWINGSSTICKER

De sticker hier getoond kunt u op de bank vinden. Let op dat de tekst van de sticker in het Engels is. Zoek naar de Nederlandse tekst and plak deze over de Engelse sticker. Als de sticker onbreekt, of niet leesbaar is, neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht (zie de voorste pagina van deze handleiding). Plak de sticker op de aangegeven plaats.

Sticker 1: Houdt u handen en vingers van deze plek weg.


Sticker 1
WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.
WAARSCHUWING
• Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
• Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
• Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
• Houd lichaam, kleding en haar van alle bewegende onderdelen vandaa.
• Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.
Sticker 2

WEIDER is een geregistreerd merk van ICON IP, Inc.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u de bank gaat gebruiken om persoonlijk letsel te voorkomen.

1. **Lees alle instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen voor de bank door voordat u het apparaat gebruikt.**
2. **Het is de verantwoordelijkheid van de eige naar van deze bank om alle gebruikers ervan te informeren over de voorzorgs-maa tregelen.**
3. **Deze bank is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de bank niet commercieel of voor verhuur.**
4. **Houdt de bank binnenshuis, weg van vocht en stof. Plaats de bank op een vlakke ondergrond met een matje eronder om de vloerbedekking te beschermen. Zorg ervoor dat er genoeg ruimte rond het apparaat is om gemakkelijk op het apparaat te stappen, om te kunnen oefenen, en om af te stappen.**
5. **Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de bank weg.**
6. **Controleer alle delen en maak ze regelmatig stevig vast. Vervang versleten onderdelen meteen.**
7. **Houdt uw handen en voeten bij bewegende onderdelen weg.**
8. **Draag altijd, ter bescherming van uw voeten, sportschoenen tijdens het oefenen.**
9. **De bank is ontworpen voor een gebruiker die minder dan 115 kg weegt. De bank mag niet worden gebruikt voor oefeningen met gewichten.**
10. **Stop meteen en begin geleidelijk af te koelen wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.**

⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de WEIDER® 184 opvouwbare bank hebt gekozen. De WEIDER 184-bank is ontworpen om uw onderste en bovenste buikspieren te ontwikkelen, voor een platte en strakke buik in enkele minuten per dag.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat U het bank gebruikt.

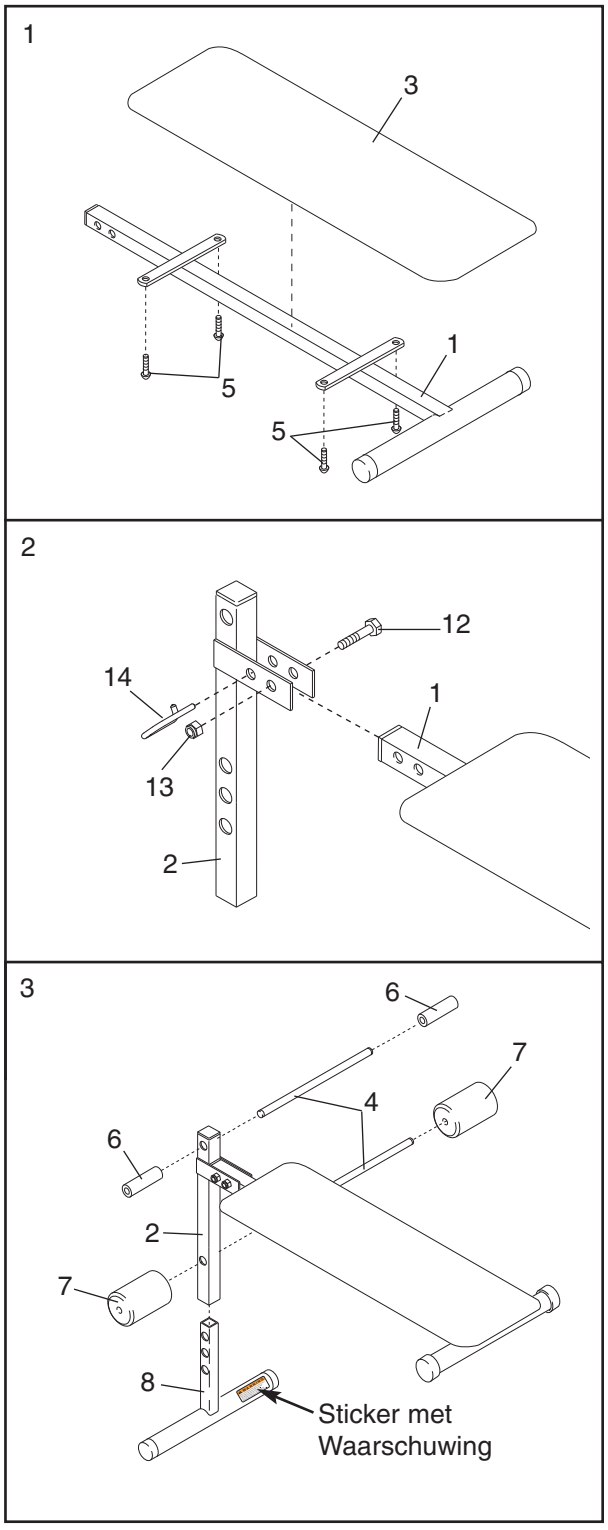
Mocht u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer is WEEMBE0525.0. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de bank (zie de voorste pagina van deze handleiding voor de plek).

MONTAGE

Plaats het de bank op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u het de bank volledig gemonteerd heeft. Lees iedere montage stap voordat u met de montage begint. Zorg ervoor dat tijdens de montage alle onderdelen zo gepositioneerd worden als in de tekeningen is aangegeven. **Voor de montage hebt u een Philips schroevendraaier (niet inbegrepen) en twee moersleutels (niet inbegrepen) nodig.**

1. **Voordat u met de montage begint, lees de onderstaande informatie zorgvuldig door.**

   Maak de Rugleuning (3) aan het Onderstel (1) vast met vier M6 x 16mm Schroeven (16).



2. Maak het Been (2) vast aan het Onderstel (1) met een M10 x 57mm Bout (12), een M10 Nylon Borgmoer (13), en de Bijstelpen (14). **Draai de Nylon Borgmoer niet te vast. Het Been moet vrij kunnen draaien. Zorg ervoor dat de Bijstelpen zodanig gedraaid is dat het gebogen gedeelte zich over het Onderstel bevindt.**

3. Schuif een Kussenbuis (4) in het onderste gat van het Been (2). Schuif de twee kleine Schuimrubber Kussentjes (6) op de Kussenbuis.

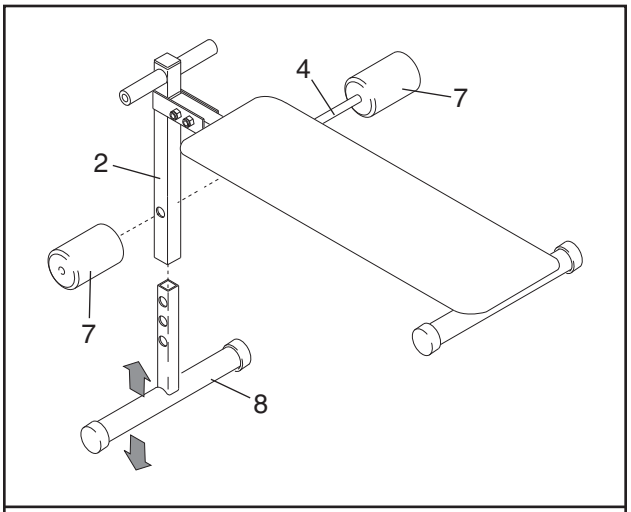
   Schuif de Verstelbare Voet (8) in het Been (2) met een sticker op de aangegeven plaats. Schuif de andere Kussenbuis (4) in het laagste gat van het Been en de Verstelbare Voet. Schuif de twee Grote Schuimrubber Kussentjes (7) op de Kussenbuis.

BIJSTELLEN

Inspecteer voor elk gebruik de bank en draai alle onderdelen vast. Vervang gesleten onderdelen meteen. U kunt de bank schoonmaken met een vochtige doek en een zacht schoonmaakmiddel. Gebruik geen schuurmiddel.

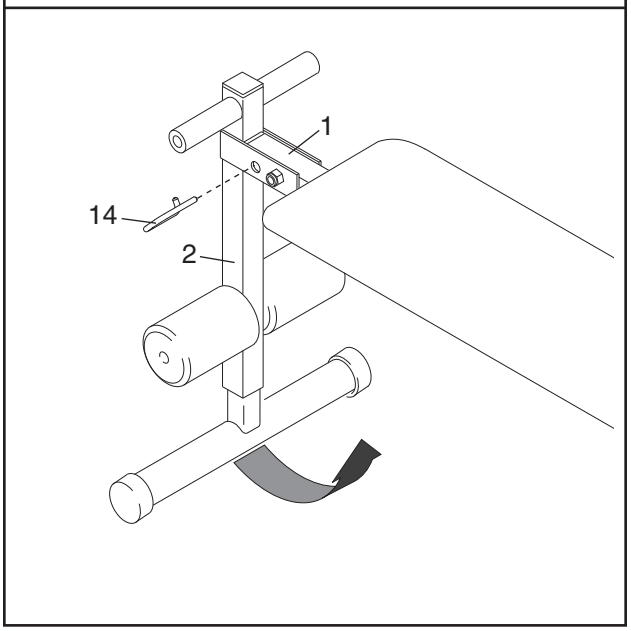
DE HOEK VAN DE BANK BIJSTELLEN

Om de hoek van de bank bij te stellen, verwijder een Groot Schuimrubber Kussentje (7) van de onderste Kussenbuis (4). Verwijder de Kussenbuis van het Been (2). **Zet de Verstelbare Voet (8) op de gewenste hoogte en steek de Kussenbuis opnieuw in het Been en de Verstelbare Voet.** Schuif het Grote Schuimrubber Kussentje op de Kussenbuis.



DE BANK VOUWEN

Verwijder om be bank te kunnen opvouwen de Bijstelpen (14). Berg het Been (2) in de aangegeven manier op. **Zorg ervoor dat wanneer de bank in gebruiktis dat de Bijstelpen volledig in het Been en het Onderstel (1) zit.**



OEFENRICHTLIJNEN

Met deze bank kunt u uw bovenste en onderste buikspieren ontwikkelen. Zorg ervoor dat u niet te veel oefeningen doet tijdens de eerste weken van uw oefenprogramma.

⚠ WAARSCHUWING:

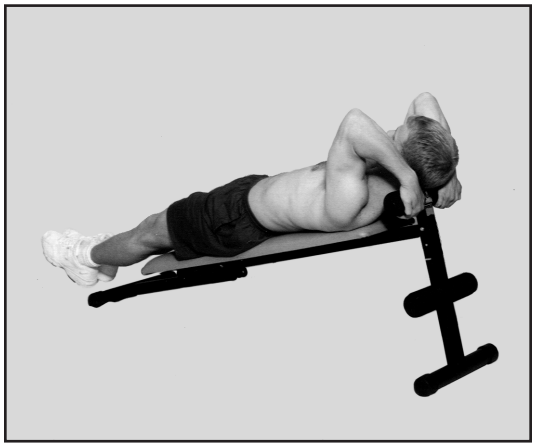
Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.

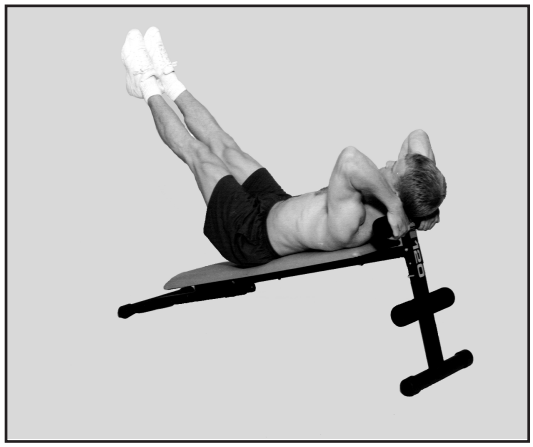
Voor het beste resultaat moet u uw oefeningen op de goede manier uitvoeren. Tijdens uw oefeningen moet u uw buikspieren gebruiken om u op te trekken in een zachte, aanhoudende beweging.

Begin en eindig uw oefeningen altijd door enkele minuten te stretchen. Houd tijdens uw oefeningen altijd voldoende water bij de hand en drink regelmatig om dehydratatie te vermijden. **Als u duizelig wordt, uitgeput raakt of niet voldoende lucht krijgt tijdens uw oefeningen, stop dan onmiddellijk en begin af te koelen.**

BENEN OPTILLEN

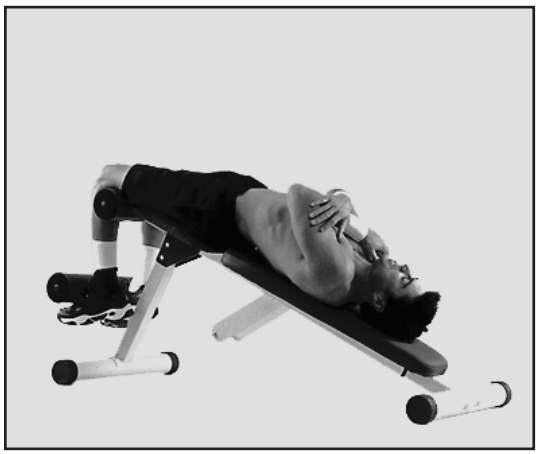
Ga op de bank liggen, neem de kleine schuimrubber kussentjes vast en strek uw benen uit zoals getoond. Hef uw benen op in een trage, zachte beweging—vermijd snelle of onderbroken bewegingen. Herhaal de oefening vanuit de beginpositie.

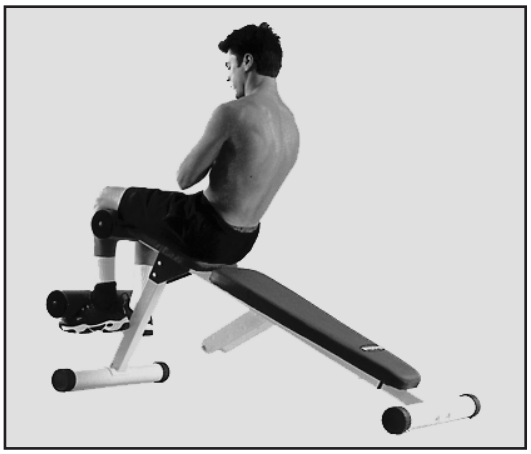




CRUNCH-OEFENING

Ga op de bank liggen en steek uw voeten onder de grote schuimrubber kussentjes zoals getoond. Buig uw lichaam naar voren, houd uw rug recht en ga rechtop zitten zoals getoond. Herhaal de oefening vanuit de beginpositie.

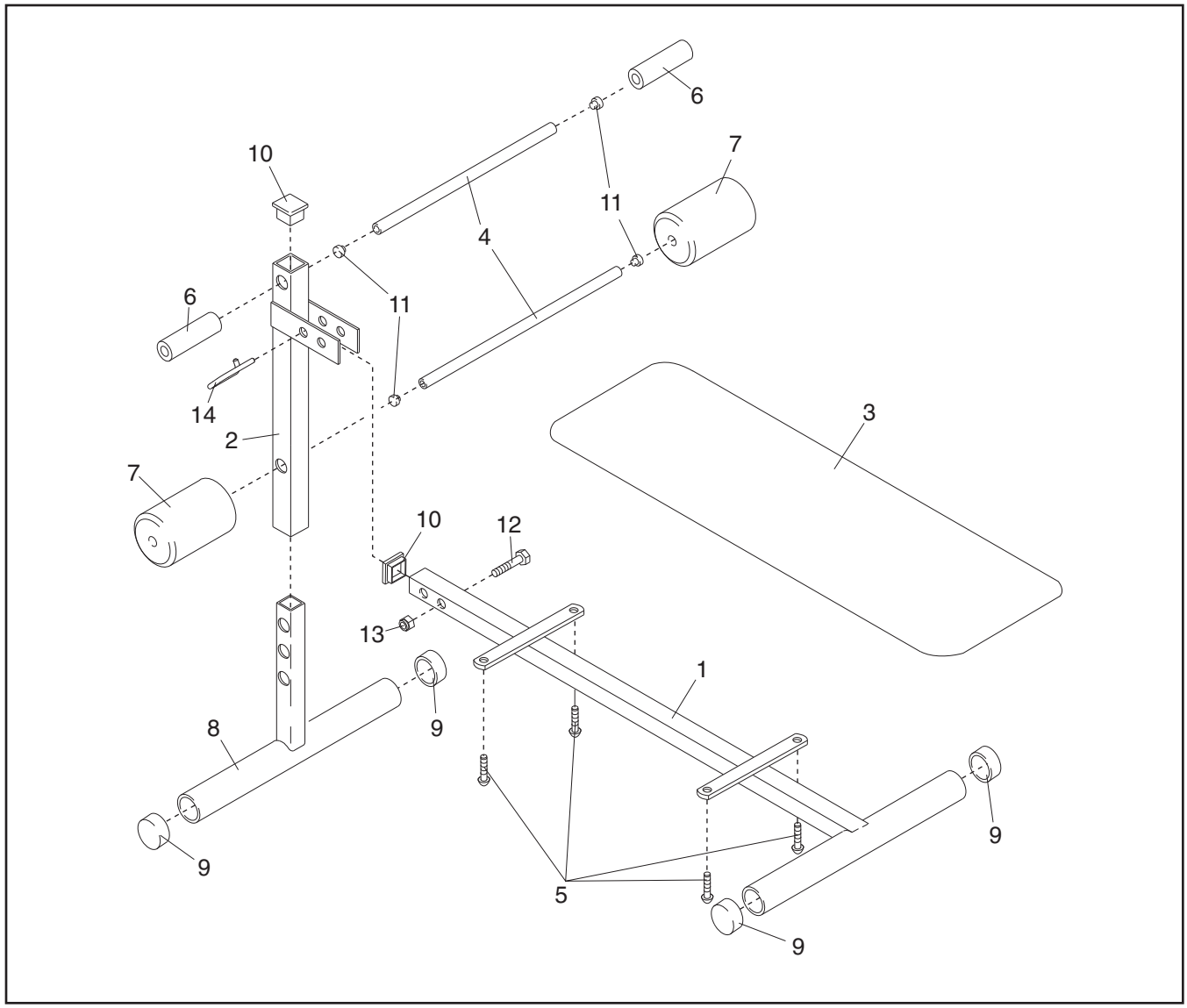




LIJST MET ONDERDELEN EN GEDETAILLEERDE TEKENING R0306A
Modelnr. WEEMBE0525.0

Onderdeel Nr.	Aantal	Beschrijving	Onderdeel Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Onderstel	9	4	38mm Rond Buitenkapje
2	1	Been	10	2	38mm Vierkant Binnenkapje
3	1	Rugleuning	11	4	19mm Rond Binnenkapje
4	2	Kussenbuis	12	1	M10 x 57mm Bout
5	4	M6 x 16mm Schroef	13	1	M10 Nylon Borgmoer
6	2	Kleine Schuimrubber Kussentje	14	1	Bijstelpen
7	2	Grote Schuimrubber Kussentje	#	1	Gebruikershandleiding
8	1	Verstelbare Voet			

"#" Wijst niet geïllustreerd onderdelen aan. Specificaties kunnen zonder kennisgeving worden veranderd.



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (WEEMBE0525.0)
- de NAAM van het product (WEIDER 184 bank)
- het SERIENUMMER van het product (zie de kaft van deze handleiding)
- het NUMMER en BESCHRIJVING VAN HET ONDERDEEL (zie pagina 7 van deze handleiding).

Onderdeel nr. 233561 R0306A

In China gedrukt © 2006 ICON IP, Inc.